



महाविद्यालयीन शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना योगाचा दैनंदिन जीवनांचा भाग करण्यासाठी महाविद्यालयात राबविण्यात येणाऱ्या उपकरणांचा अभ्यास

डॉ सुहास पाठक व

डॉ दादासाहेब पवार ,

साहाय्यक प्राध्यापक, शिक्षणशास्त्र विभाग डॉ बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, औरंगाबाद
साहाय्यक प्राध्यापक, ज्ञानज्योती शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय सोयगाव जि औरंगाबाद .

सारांश:

योग हा शब्द मुळात संस्कृत भाषेतून आलेला आहे .संस्कृतच्या युज आणि योक या दोन शब्दांनी मिळून योग हा शब्द तयार झाला आहे .योग म्हणजे शरीराचे अवयव , मनातील भावना आणि अध्यात्म यांचा समन्वय होय . योग हा आध्यात्मिक मार्ग असून त्याबद्दल आपण आपले शारीरिक व मानसिक आरोग्य निरोगी व सुदृढ ठेवू शकतो .योगाचे मुळ दोन गोष्टीमध्ये सामावलेले असते एक शारीरिक व दुसरी आध्यात्मिक गोष्ट आहे . संशोधन करण्याच्या पध्दतीपैकी वर्णनात्मक संशोधन पध्दतीचा उपयोग सदरील संशोधनात करण्यात आला आहे .असंभाव्यता नमूना निवड प्रकारातील प्रासंगिक नमूना निवड पध्दतीचा उपयोग करून ५० विद्यार्थी ग्रामीण भागातील व ५० शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची निवड केली आहे .प्रस्तूत संशोधनात औरंगाबाद जिल्यातील ग्रामीण आणि शहरी महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा समावेश करण्यात आला आहे .तसेच प्रश्नवालीच्या माध्यमातून माहिती संकलन करून माहितीचे विश्लेषण व निष्कर्षाची मांडणी केली आहे .

Copyright © 2022 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

प्रस्तावना

योग ही भारतातील पाच हजार वर्ष प्राचीन ज्ञानशैली आहे .महर्षी पंतजली योग पित्याच्या रूपात जाणले जातात . त्यांची पंतजली योग सुजे पुर्णपणे योगिक ज्ञानासाठी समर्पित आहे .योगाचे वैशिष्ट्य म्हणजे युवकापासून ते वयोवृद्धासाठी उपयोगी आहे .उज्वल भारताचे सदृढ व निरोगी युवक घडविण्यासाठी योग शिक्षण गरजेचे आहे .योगाला दैनंदिन जिवाचा भाग करण्यासाठी महाविद्यालयमध्ये विविध उपक्रम राबविणे आवश्यक आहे . योग हा शब्द वेद ,उपनिषद, गीता व पुराणात आणि पुरातन काळापासून व्यवहारात येत आहे .भारतातील संतानी गीतेतील योगाच प्रचार जगभर केला आहे . योगाचा अर्थ आपल्यात असलेल्या शक्तीचा विकास करून परम

चैतन्य आल्याचा साक्षात्कार व पुर्ण आनंदाची प्राप्ती हा आहे .योगाने पचनक्रिया पुर्णपणे व्यवस्थित होते . ज्यामुळे संपुर्ण शरीर स्वस्थ व निरोगी होते .जगातील सर्व व्यक्तींना शांती हवी असते . व्यक्तीमध्ये शांती, समाधान, उत्साह, उर्जा इत्यादीसाठी योग महत्त्वाचा आहे .

योग ,व्यायाम ,प्राणायाम,शारीरिक व मैदानी खेळ इत्यादी शालेयपातळीपासून विद्यार्थ्यांमध्ये रूजविणे गरजेचे आहे .योगा आणि योग शिक्षणाला महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या जिजवनाचा भाग होण्यासाठी विविध उपक्रम ,शिबीरे राबविणे गरजेचे आहे .महाविद्यालयामध्ये योगाला जिजवनाचा भाग करण्यासाठी विविध उपक्रम राबविले जातात .त्यांचा अभ्यास सदरील संशोधनात करण्यात आहे .

संशोधनाची गृहीतके

- १ . योग शिक्षणाला जिजवनाचा भाग करण्यासाठी महाविद्यालयात विविध उपक्रम राबविले जातात .
- २ . योगामुळे शाररिक व मानसिक आरोग्य उत्तम राहते .
- ३ . योगाला हजारो वर्षांची परंपरा आहे .
- ४ . योगाला शाररिक व अध्यात्मिक आधार आहे .

संशोधनाची उदिष्टे

- १ . इयत्ता १० वी नंतर महाविद्यालयामध्ये योग शिक्षणासाठी राबविण्यात येणाऱ्या उपक्रमाचा अभ्यास करणे .
- २ . महाविद्यालयामध्ये राबविण्यात येणाऱ्या उपक्रमाची माहिती घेणे .
- ३ . योग शिक्षणाच्या उपयुक्तेची माहिती महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांकडून घेणे .
- ४ . योग शिक्षण आणि आरोग्य या विषयाची माहिती विद्यार्थ्यांकडून घेणे .

संशोधन व्याप्ती व मर्यादा

सदरील संशोधनात इयत्ता १० वी नंतर शिक्षण घेणाऱ्या कनिष्ठ व वरिष्ठ महाविद्यालयांतील विद्यार्थ्यांचा सामावेश करण्यात आला आहे .महाविद्यालयामध्ये योग शिक्षणाचे कोणकोणते उपक्रम राबविले जातात यांची माहिती घेण्यात आली आहे . प्रस्तुत संशोधनात औरंगाबाद जिल्यातील ग्रामीण आणि शहरी महाविद्यालयांचा सामावेश करण्यात आले आहे .

संशोधन पद्धती

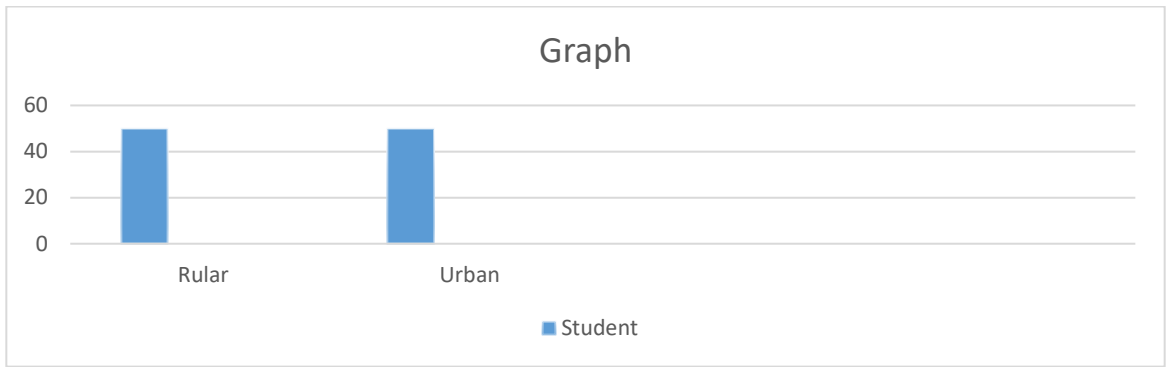
संशोधन करण्याच्या प्रमुख तीन पद्धती आहे .सदरील संशोधनात वर्णानात्मक संशोधन पद्धतीचा उपयोग करून माहिती संकलन केले आहे .

संशोधनाची साधने

संशोधनाचे विविध साधने आहे . सदरील संशोधनात प्रश्नावली या संशोधन साधनाच्या माध्यमातून तथ्य संकलन केले आहे .

संशोधनाची नमुना निवड

सदरील संशोधनात असंभाव्यता नमुना निवड प्रकारातील प्रासंगिक नमुना निवड पध्दतीचा उपयोग केला आहे . ज्यामध्ये औरंगाबाद जिल्यातील कनिष्ठ व वरिष्ठ महाविद्यालयातील ग्रामीण भागातील ५० विद्यार्थी व शहरी भागातील महाविद्यालयातील ५० विद्यार्थी निवडून प्रश्नावलीच्या माध्यमातून माहिती संकलीत केली आहे



संशोधनाची निष्कर्ष

- १ . विविध महाविद्यालयात योग शिक्षणाचे उपक्रम योगाच्या माध्यमातून राबविले जातात .
- २ . १००% महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना योगा आरोग्यसाठी उपयुक्त आहे असे वाटते .
- ३ . १००% महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना योगाची आवड आहे .
- ४ . महाविद्यालयामध्ये योग शिक्षक व प्रशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे योगाची प्रात्यक्षिके आयोजित केले जातात .
- ५ . महाविद्यालये, गाव, शहरामध्ये विविध योग शिविरांचे आयोजन केले जाते .
- ६ . योगामुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते असे विद्यार्थ्यांना वाटते .
- ७ . महाविद्यालयामध्ये तज्ञ योग शिक्षकांचे मार्गदर्शन, ध्वनीफीत, ऑनलाईन योग शिक्षणाचे मार्गदर्शन इत्यादी उपक्रम राबविले जातात .
- ८ . योगा दैनंदिन जिजवनाचा भाग होणे आवश्यक आहे असे महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना वाटते .

संदर्भ ग्रंथसुची

योग साधना व योग चिकित्सा , दिव्य प्रकाशन पतंजली योगपीठ स्वामी रामदेव - हरिद्वार उत्तराखंड .

डॉ सुहास पाठक व डॉ दादासाहेब पवार ,(2021). महाविद्यालयीन शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना योगाचा दैनंदिन जीवनाचा भाग
करण्यासाठी महाविद्यालयात रावविण्यात येणाऱ्या उपकरणांचा अभ्यास, *ERJ-Vol VIII, Issue VI Dec 2021, 94-97.*

डॉ भिंताडे वि.रा. २००७ शैक्षणिक संशोधन पध्दती पुणे नुतन प्रकाशन

www.google.com.

www.shodhanganga.infilbnet.ac.in

www.loksatta.com.

Cite This Article:

डॉ सुहास पाठक व डॉ दादासाहेब पवार ,(2021). महाविद्यालयीन शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना योगाचा दैनंदिन जीवनाचा भाग
करण्यासाठी महाविद्यालयात रावविण्यात येणाऱ्या उपकरणांचा अभ्यास, *Educreator Research Journal VIII (VI),94-97*